

El mágico poder de escribir

atencionprimariasalud.es/documentacion-otros-medios/el-magico-poder-de-escribir-el-pais-semanal-el-pais

GABRIEL GARCÍA DE ORO

Domingo, 08 de Junio de 2014 18:59

[El mágico poder de escribir | El País Semanal | EL PAÍS](#)
[GABRIEL GARCÍA DE ORO 8 JUN 2014 - 00:00 CET](#)



[ampliar foto](#)

ILUSTRACIÓN DE JOÃO FAZENDA

Gracias a la lectura, nuestro mundo personal se enriquece con otros mundos, se ensancha nuestra vida con otras vidas. Leer, sin lugar a dudas, es crucial en el crecimiento y desarrollo de los individuos y de la sociedad. Tanto es así que desde distintos sectores se trabaja para elevar los índices de lectura en la población. Nos hemos dado cuenta de ello. De lo que aún no nos hemos percatado es del poder mágico y transformador que tiene la otra cara de la moneda: escribir. Tal vez para muchos esta actividad está reservada para “aquellos que saben escribir”. La mayoría de nosotros nos sentimos excluidos del olimpo de las letras, reduciendo nuestros actos en este sentido a un puñado de correos electrónicos, listados de la compra o redundantes mensajes en las redes sociales. Pero pensar que esta actividad está reservada a los grandes literatos sería tan estúpido como creer que no podemos salir a correr porque no somos Usain Bolt. Del mismo modo que para realizar este deporte solamente se necesita dar un paso tras otro, para escribir, como decía Oscar Wilde, solamente hay dos reglas: tener algo que decir y decirlo. Y todos tenemos cosas que contar, como mínimo a nosotros mismos. Repasemos tres géneros que nos abrirán la puerta a sorprendentes beneficios para nuestro progreso personal e incluso para nuestra salud, tanto emocional como física. Aprovechemos un poder que, literalmente, está en nuestras manos.

El diario personal es una de las herramientas más usadas por los psicólogos para reordenar las emociones de los pacientes. Sus beneficios son muchos; incluso, según un estudio llevado a cabo en Nueva Zelanda y publicado en la revista Time, la gente que lleva un diario personal cicatriza antes sus heridas, y no hablamos de las emocionales, sino de las físicas. Sin embargo, al margen de la terapia, también puede servirnos para crecer, progresar, conocernos mejor. Solamente necesitamos un bolígrafo, un cuaderno y 15 minutos de tranquilidad antes de ir a dormir. De este modo:

Reflexionaremos nuestro día. El diario nos obliga a organizar lo que hemos vivido y a ponerlo en relación con nuestros sentimientos. Volvemos, por así decirlo, a vivir y sentir lo más importante del día.

Evaluaremos nuestras respuestas emocionales. La reflexión nos conduce a la evaluación. ¿Hemos actuado correctamente? ¿Nos hemos dejado llevar por los sentimientos? ¿Volveríamos a actuar de esta manera? Estas preguntas nos permiten mejorar o reforzar nuestra conducta, y así crecer en confianza y autoestima.

Pondremos en perspectiva las situaciones. Porque podremos repasar las páginas escritas y darnos cuenta de que esto que tanto nos preocupaba, con el paso del tiempo, resulta que no tenía tanta importancia. O que aquel problema que pensábamos que no tenía solución, resultó tenerla.

Liberaremos estrés. Escribir de lo que nos pasa es una manera inigualable de exteriorizar emociones. De airear sentimientos. O, incluso, de dar rienda suelta a fantasías. Y ya sean emociones, sentimientos o fantasías, es importante que no se retroalimenten en nuestra cabeza enrareciendo nuestro ambiente emocional.

Dormiremos mejor. Todo lo que hemos mencionado provoca que aligeremos carga antes de ir a dormir. Que estemos más relajados y con más seguridad para afrontar el nuevo día, lo que facilita que durmamos mejor y descansemos profundamente, y así al día siguiente estaremos más despiertos. En todos los sentidos.

Esta técnica nació principalmente para la superación de situaciones traumáticas y dolorosas. Sin embargo, hoy es de uso común para todas aquellas personas que quieran conocerse mejor y tener un mayor control sobre sus emociones. La escritura expresiva se basa en no pensar. En dejarse llevar por la palabra. De esta manera conseguimos asomarnos a nuestro inconsciente y conectar con realidades interiores que de otra manera seguirían bloqueadas y ocultas. James Pennebaker, psicólogo de la Universidad de Texas, estudia sus beneficios desde hace más de tres décadas y asegura que “estimula la protección inmunológica, relaja y mejora la calidad del sueño, ayuda a controlar la presión arterial y reduce el consumo de alcohol y fármacos”. Si queremos empezar este viaje interior, solamente debemos:

Escoger un tema que nos preocupe, por ejemplo, por qué no me llevo bien con esta persona, o por qué me siento mal en esta situación, o por qué no consigo hacer esto que me propongo... Lo que sea, pero que tenga relevancia para nosotros.

Escribir 20 minutos durante cuatro días seguidos. Es importante ser constante durante el proceso. Encontrar un momento de tranquilidad en el que sepamos que no seremos molestados. Apagar teléfonos, aislarse por un rato.

| *“El que lo piensa todo primero, no escribe nada después” (Francisco Umbral)*

Solo escribir. Hacerlo sin pensar en el qué. Dejar que las palabras fluyan, que las frases salgan de nuestro interior. Sin atender al estilo ni a la corrección ortográfica. No juzgar; por sorprendente que sea lo que nos venga a la cabeza, escribámoslo. Sin miedo.

No leer hasta el final. Durante los cuatro días que dura este experimento personal es conveniente no repasar. No leer lo que hemos escrito para que no contamine la escritura del siguiente día. Una

vez finalizemos, entonces sí hay que hacerlo para ver qué sentimientos tenemos ante esa fotografía interior. Y así, analizar en qué nos puede ayudar, qué hemos aprendido y cómo nos hace sentir.

En la prestigiosa Harvard Business Review apareció un artículo titulado ‘Los beneficios de la poesía para profesionales’. En él, John Coleman insistía en que todos los empresarios deberían escribir poesía. Que para ejercer cualquier puesto de responsabilidad era necesario tener visión de poeta y dejar a un lado los libros de management. Revolucionario e inesperado, el artículo de Coleman nos descubre algunos beneficios de escribir poesía que todos, seamos empresarios o no, tenemos a nuestro alcance. Y es que la poesía es la mejor medicina para:

Convertir en simple lo complejo. El limitado espacio de un poema nos obliga a sintetizar. A buscar metáforas, paralelismos que conviertan el caos en algo comprensible. La poesía es un ejercicio constante de encerrar lo inalcanzable en una imagen entendible.

No hay espejo que

mejor refleje la imagen del hombre que sus palabras”(Juan Luis Vives)

Desarrollar la empatía. La poesía no solamente nos obliga a estar atentos a nuestros sentimientos, sino también a los de los demás. Una exploración con la que entendernos y conectarnos con el mundo que nos rodea.

Potencia la creatividad. La lucha constante por encontrar la palabra justa que consiga expresar aquello que queremos decir, la capacidad de asombro ante cualquier detalle o el trabajo de imaginación continuo son ejercicios creativos de primer orden.

Nos enseña a valorar la belleza. Cuando estamos conectados con nuestro yo poético, somos capaces de apreciar la belleza en un simple charco. La poesía nos conecta con un sentido estético de la vida.

Estos ejercicios toman la escritura como partida para el progreso emocional. Pero la palabra es magia, en general tanto cuando hablamos con los demás como cuando lo hacemos con nosotros mismos. No es extraño oír a alguien decirse “¡Qué idiota he sido!” en lugar de dedicarse algo constructivo del tipo “Aquí fallé por esto o por lo otro”. Charles Reade dijo: “Siembra un pensamiento y cosecharás un acto. Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino”. Pero no debemos olvidar que los pensamientos se hilan con palabras, y según sea ese hilo, así será el tejido de nuestro destino.

Un remedio para el aburrimiento

ILUSTRACIÓN DE JOÃO FAZENDA

Dan Brown, autor de El código Da Vinci, estaba de vacaciones. Un día, en la piscina de un hotel, no tenía nada que hacer y se aburría. De repente encontró un libro abandonado en una hamaca. Era un thriller. Lo leyó y pensó que eso estaba tan mal escrito que podía hacerlo él. Así que empezó a escribir para paliar el aburrimiento, cuando él nunca había sentido la llamada de las letras. Así que nunca se sabe cuándo uno empezará a escribir ni hacia dónde le llevará ese camino. Lo que es seguro es que siempre nos va a sorprender.

LIBROS

‘La magia de escribir’

José Antonio Marina y María de la Válgona

(Debolsillo)



Es un manual lleno de entusiasmo y pasión por la palabra escrita, ya sea novela, poesía o no ficción.

'Zen en el arte de escribir'

Ray Bradbury

—Un compendio de artículos del genial escritor de ciencia-ficción acerca de todo lo que nos puede dar el mundo de la palabra.